

GUÍA METODOLÓGICA DE Género



Material para la capacitación, preparación y consulta de los profesionales, coordinadores, docentes y gestores que tengan un rol pedagógico en los diferentes escenarios y proyectos de género de Tiempo de Juego



FUNDACIÓN TIEMPO DE JUEGO

Julio de 2020

Esteban Reyes
Director General

AUTORAS
Daniela Villa
Asesora Estrategia de Género

Diana Garay
Coordinadora Psicosocial

Diana Torres
Coordinadora Liderazgo e Innovación

Juliana Cano
Profesional en Gestión de Conocimiento y Evaluación

Marian Morales
Coordinadora Estrategia Colegios

EDICIÓN
Marian Morales Chacón

DISEÑO
Álvaro Gil Buitrago

AGRADECIMIENTOS

María José López, Alejandro García, Diego Alejandro Rodríguez,
Katherine Cutiva.

Esta obra fue producida y diseñada gracias a:



FUNDACIÓN
**TIEMPO
DE JUEGO**



Contenidos

Introducción 02

Ejes temáticos 04

Dimensión Intrapersonal 05

Dimensión Interpersonal 06

Dimensión comunitaria 07

08 Componentes Complementarios

12 Insumos pedagógicos

14 Actividades del eje Intrapersonal

28 Actividades del eje Interpersonal

46 Actividades del eje comunitario

Espacio para tus notas 62

Introducción

Esta guía metodológica es parte de la estrategia de género de la Fundación Tiempo de juego, una apuesta integral que se ha fortalecido a lo largo de los años y cimentado a través de experiencias pedagógicas, investigativas y de movilización social en torno al enfoque de género, los derechos sexuales y reproductivos, la participación activa de las mujeres en el deporte y el alcance de comunidades más equitativas.

El modelo de género TDJ cuenta con acciones variadas que buscan promover aprendizajes, reflexiones y transformaciones desde el sello metodológico de la organización: el juego, la lúdica y la formación en habilidades psicosociales. Recogiendo la experiencia de múltiples ejercicios que han tenido como norte este enfoque, se presenta este material que contiene herramientas y actividades basadas en género, que facilitará la consulta y capacitación a profesores, gestores, líderes y colaboradores para

llevar a la práctica los hallazgos y aprendizajes desarrollados en esta materia.

Este instrumento posibilitará que las actividades que realiza TDJ a nivel formativo se desarrollen de manera articulada y promuevan la construcción de saberes desde las dimensiones **interpersonales, intrapersonales y comunitarias**, con especial énfasis en el enfoque de género. Así mismo, se apostará por un proceso pedagógico para facilitadores, educadores y aliados, desde la reflexión

de la experiencia propia, la deconstrucción de imaginarios y la comprensión vivencial del enfoque de género y de sexualidad integral en la adolescencia temprana y la juventud. Así, cada apartado contendrá actividades pensadas para que los perfiles de liderazgo introspeccionen, re-aprendan y socialicen contenidos con las sesiones **formativas-reflexivas**; y exploren, planeen y repliquen aprendizajes y dinámicas a los diferentes grupos etarios que hacen parte de las actividades de Tiempo de Juego, a través de las sesiones **formativas-metodológicas**.

Al proponerse este material como una herramienta integral que generará experiencias orientadas a fortalecer el intercambio de saberes, el cuestionamiento de valores y prácticas que sustentan las desigualdades y violencias en relación al género, la orientación sexual, entre otros; se está promoviendo la construcción de relaciones comunitarias, familiares, de amistad y de pareja libres, no violentas y de reconocimiento mutuo.

Se espera que esta apuesta facilite la generación de capacidades técnicas, pedagógicas y psicosociales alrededor del enfoque de género en los diferentes roles formadores de Tiempo de Juego.

Es importante mencionar que ante la actual contingencia, todas las actividades contenidas en

este material podrán desarrollarse desde la virtualidad, y retomarse sin ningún inconveniente en la presencialidad. También, que parte de los fundamentos conceptuales que se articulan con las actividades presentadas en esta guía, responden al proceso investigativo "**Laboratorios de género**"; y se complementan con el documento producido por la Fundación : "**Empoderamiento, Género y Diversidad**", lanzado en el mes de junio de 2020.



FORMATIVAS
reflexivas



FORMATIVAS
metodológicas

Ejes temáticos

Esta guía apunta a favorecer una línea de formación específica que permita comprender las necesidades de los diversos grupos etarios que hacen parte de TDJ. Por ende, los ejes intrapersonal, interpersonal y comunitario serán pilares que guiarán la estrategia y abordarán ampliamente las necesidades y temáticas de enfoque de género que resultan de interés para los y las participantes:

DIMENSIÓN

INTRAPERSONAL

Este módulo invita a la reconexión-reconciliación en torno al cuerpo, siendo una puerta para conocer y explorar la relación que tejemos con este a lo largo del ciclo vital, y reflexionando sobre las construcciones de género que se consolidan en momentos cruciales de la vida, como la pubertad. Este eje brinda la oportunidad de comprender que el cuerpo en la adolescencia joven y la juventud está en constante cambio, y que ese proceso hace parte de nuestro desarrollo. De este modo, se enmarca el cuerpo y sus emociones como un territorio de construcción y cuidado, que precisa de pautas orientadoras para tener una relación empoderada y saludable a lo largo de nuestra vida.

Al ser este el módulo de la introspección y trabajo alrededor del ser, se da especial énfasis a la pubertad, pues es de los momentos más significativos en el desarrollo de la propia historia y una etapa de tránsito que genera mucha incertidumbre. En la pubertad, se inicia el desarrollo de nuestros caracteres sexuales y alcanzamos la capacidad de reproducción, empezamos a vivenciar cambios emocionales y corporales que en gran medida se ven atravesados por construcciones sociales y culturales que tienen alto impacto

en la forma en que comprendemos, experimentamos y materializamos nuestra identidad, nuestro deseo sexual y los roles de género.

No obstante, tal y como se evidenció en el proceso de investigación **Laboratorios de Género**, realizado por la Fundación Tiempo de Juego en el año 2019, la pubertad -como es entendida por los y las adolescentes jóvenes- es un momento del ciclo vital que se concibe única y exclusivamente como un cambio del cuerpo, restándole importancia a todas las transformaciones mentales y emocionales que hacen parte fundamental de esta etapa. En reacción a este argumento, esta guía se enfocará en promover un fuerte componente de introspección en los formadores, para comprender y abordar las emociones, creencias y pensamientos que se relacionan con los cambios que experimentamos en la adolescencia joven y la juventud. Asimismo, se priorizará el tema de cambios comportamentales, pues durante esta etapa se evidencian procesos de independencia, identidad y autoestima que deben ser abordados conjuntamente con el entendimiento de las emociones y el cuerpo.

DIMENSIÓN

INTERPERSONAL

Las relaciones familiares e interpersonales ostentan un rol significativo dentro del proceso de la adolescencia y de la vida misma. La razón es que nuestras relaciones, en especial las de mayor confianza, se convierten en el ejemplo de nuestras acciones al momento de interactuar con los otros. Por ejemplo, nuestras ideas sobre los roles de género o estilos de relaciones de pareja se establecen bajo las influencias de lo que escuchamos y observamos en las personas cercanas, además de nuestra crianza y la forma en que nuestros seres queridos se relacionan con nosotros y nosotras.

Lo anterior se sustenta en hallazgos investigativos en los que se evidencia cómo niños, niñas, jóvenes y adolescentes identifican la importancia de su experiencia frente a roles familiares al momento de decidir y/o pensar en el establecimiento de una familia propia; en su discurso sobre género; e incluso, en la formación de relaciones de amistad. Sin embargo, es importante añadir

que se encontró que muchas de las creencias, percepciones y comportamientos en torno a las relaciones y el género que tenían los participantes, no son estrictamente rígidas o consideradas verdades absolutas; sino que poseen plena conciencia de que estos mandatos están íntimamente ligados al contexto. Por ende, apostar por cambios en la forma de relacionarse, posibilitará promover transformaciones de creencias y prácticas en torno al género que resultan problemáticas.

Por lo anterior, este módulo pretende potenciar la habilidad de observar y reflexionar de manera crítica sobre los espejos relacionales que nos encontramos en lo cotidiano, para transformar lo que creemos o nos enseñaron y que tiene impacto sobre nuestras identidades y nuestros Derechos Sexuales y Reproductivos. En otras palabras, esta dimensión pretende ser la columna de relaciones saludables, positivas e inspiracionales con respecto al género en nuestras comunidades.

DIMENSIÓN

COMUNITARIO

En correspondencia con la anterior dimensión, la esfera comunitaria pone el foco de atención en ubicar nuestro ser en un contexto, en una la realidad en la que desarrollamos nuestra cotidianidad y la cual tiene influencia en las opciones que elegimos, consumimos o apropiamos. Los agentes de socialización que se encuentran en nuestra realidad, como los anuncios publicitarios, los medios de comunicación, la escuela, el centro de salud, el vecino y hasta el asesor en las tiendas de ropa, nos proveen constantemente de mensajes que modelan las formas de entender nuestro cuerpo, definir nuestros gustos e idealizar la vida misma. En este caso, las opiniones o juicios de valor que emitan dichos agentes pueden convertirse en oportunidades o barreras para apropiar nuestra identidad, nuestras decisiones, o ideas y prácticas más abiertas en torno al género y la diversidad.

Es entonces esta dimensión una invitación a identificar y entender de manera directa el concepto de **derechos** y los que nos convocan a través de este enfoque, los **derechos en torno a la sexualidad**. Entendiendo que hablar de derechos (míos, de otros y otras) hace posible la toma de decisiones de manera libre y autónoma, este eje se centra en rastrear, deconstruir y cuestionar los escenarios de coacción (como los promovidos por los agentes de socialización), dando prioridad a considerar el cuerpo, el ser, el derecho a decidir, el deseo, el placer, el acceso a servicios de salud, entre otros. Es decir, si bien los DDSSRR son el eje transversal a toda la formación, en esta dimensión serán un instrumento que permita dar el primer paso para enmarcar en la cotidianidad el desarrollo de una sexualidad informada, consciente, responsable y libre.

Componentes complementarios

Tras muchos esfuerzos, Tiempo de Juego ha culminado su cartilla de Género *“Miradas: Empoderamiento, Género y Diversidad”*. En ella se recogen reflexiones del proceso que como organización y comunidad pretendemos desarrollar, pues está construida a partir de los aprendizajes, observaciones y discusiones que se han gestado en los múltiples escenarios de formación e intercambio. Compartir estas reflexiones es imprescindible, pues posibilita cuestionar la normalidad con la que apropiamos prejuicios y estereotipos. Por ejemplo, algunos padres y madres creen que si sus hijas juegan fútbol serán marimachos, o si sus hijos practican porrismo serán homosexuales. Este tipo de imaginarios se propagan con facilidad y son replicados de manera peligrosa en diversos escenarios convirtiéndose en factores que nos permean como formadores, participantes, hijos, padres y ciudadanos.

Ante este panorama, esta guía tiene el propósito de ser una herramienta que los formadores, gestores, facilitadores y líderes usen para reflexionar, aprender y replicar en cada una de sus Actividades de Tiempo Libre (ATLs), incidiendo de manera directa en los Niños, Niñas, Jóvenes y Adolescentes (NNAJ) e irradiando espacios vitales de su cotidianidad como la familia, el barrio y el colegio. Reconociendo que las activi-

dades y orientaciones aquí registradas son producto de procesos investigativos-vivenciales como **Los Laboratorios de Género**, liderado en 2019 por la Fundación; las experiencias previas de **La Escuela de Género**, y la relación con las comunidades de los diversos territorios en los que TDJ opera, este material propone una relación de reciprocidad y aprendizaje mutuo entre todos los actores que participen de este proceso.

En dicha relación, esta cartilla le apuesta a:

1.

Reconocernos como seres humanos únicos e irrepetibles, con diferentes formas de contar, experimentar y relacionarnos con el mundo en el que vivimos el cuerpo, la identidad y el género, aportando a la construcción de un mundo más equitativo para todos y todas quienes lo habitamos.

2.

Vivir en una sociedad en la que podamos reconocer por lo que somos o queremos ser. Más allá de rotularnos con una orientación o identidad de género, queremos darnos la oportunidad de pensarnos y vivir nuestros cuerpos.

3.

Reconocer los derechos sexuales y reproductivos como la base de la educación sexual integral de los niños, niñas y adolescentes.

4.

Entender que para garantizar los derechos de las mujeres se necesita de todos los agentes de cambio que podamos sumar, pues las masculinidades y feminidades que producimos como grupos humanos hacen parte de un mismo sistema, están conectadas y por tanto nuestro problema es comunitario, de grupo, de sociedad.

5.

Las nuevas masculinidades posibilitan a los hombres construir realidades flexibles que se acerquen al concepto de igualdad en todos los aspectos de la vida para ellos, y también para ellas.

6.

Fortalecer las capacidades de acción de las personas y las comunidades frente a la no violencia, desde una perspectiva que abre espacios para conectarnos entre nosotras(os) y con nuestras propias experiencias para entenderlas, compartirlas, comunicar lo que hemos aprendido y proponer alternativas.

Tips a la hora de trabajar con enfoque de género:

A continuación, se enuncian una serie de premisas indispensables a tener en cuenta cuando realices tus clases, encuentros o entrenamientos con enfoque de género:

1. Promueve la participación equitativa de todos los participantes en situaciones de toma de decisiones que surjan en las clases o entrenamientos.

2. Valora de forma equitativa los aportes técnicos de hombres y mujeres; todas las personas tienen algo que aportar desde su conocimiento, no des más importancia a unas u otros.

3. Establece relaciones cordiales e igualitarias con las personas con quien trabajas a diario, no otorgues lugares de poder a alguien en relación al género. Tampoco privilegies a quienes cuentan con formación en el ámbito académico. Los conocimientos cotidianos y empíricos tienen igual valor y reconocimiento.

4. Incentiva el uso de lenguaje no sexista en los espacios, las personas merecemos ser nombradas. Menciona de manera diferencial a unos u a otras, de tal forma que no hagas homogénea la existencia. Todos sólo habla de algunos.

5. Cuando quieras mencionar en un informe o en una actividad a las personas asistentes, puedes usar frases como: "Quiénes están aquí, cualquier persona, las personas, quienes participan". Usa tu creatividad. Si buscamos, siempre hay maneras de hablar que nos permiten referirnos a todas y todos.

6. Reconoce el liderazgo comunitario de las mujeres en los lugares donde trabajas, exaltando públicamente sus capacidades y promoviendo su reconocimiento como agentes de cambio.

7. En el desarrollo de actividades deportivas, artísticas y tecnológicas no uses expresiones que desvalorice las capacidades de las mujeres o que engrandezcan las masculinas. Por ejemplo: "corre como niña" o "dele como un hombre".

8. Recuerda asignar sin distinción de sexo/género, a niños, niñas y jóvenes, las tareas ligadas a la fuerza y actividades que necesiten mayor precisión y delicadeza.

9. Usa el deporte, el arte y la tecnología para la transformación de los estereotipos de género. Promueve la participación de mujeres en juegos típicamente masculinos y las de hombres en los típicamente femeninos. Además, distribuye los roles de poder de manera equitativa en cada espacio.

10. Observa si los hombres participan más activamente en los ejercicios técnicos y las mujeres en los espacios reflexivos. ¡Promueve una participación equitativa en cada uno de estos espacios!

11. Cuando se deba arreglar o limpiar el espacio, no asignes de manera sexista las tareas a realizar (hombres= fuerza/ mujeres=limpieza)

12. Promueve que hombres y mujeres usen de diversos colores, rompiendo la idea de que existen colores propios para uno u otra.

13. Construye espacios a través de las artes y el cuerpo que rompan con la idea que toda relación hombre-mujer siempre debe estar mediada por la atracción sexual.

14. Busca estrategias para incentivar el trabajo en grupos mixtos. Genera reflexiones en torno a por qué buscamos estar con personas de nuestro mismo sexo.

15. Recuerda que si usas materiales pedagógicos con contenidos que claramente estigmaticen a hombres o a mujeres, estos deben estar acompañados de reflexiones que permitan cuestionar sus mensajes.

16. Promueve la construcción de relaciones respetuosas e igualitarias entre hombres y mujeres, en donde ninguna situación justifique las violencias.

17. Si evidencias situaciones de violencia basada en género contra las mujeres, recuerda que quien manifiesta ser víctima sin duda lo es. No eres quien debe determinar la veracidad de su historia. Nada justifica la violencia, no hagas que ésta se reproduzca realizando juicios de valor sobre quien la ha vivido.

18. Mantente al tanto de información de rutas de atención, leyes, políticas públicas, etc, que te puedan ayudar a orientar a personas que son víctimas de violencia y que acuden a ti.

19. Promueve la expresión de sentimientos e inquietudes de hombres y mujeres, y garantiza que no se generen espacios críticos no constructivos a esta expresión. Por ejemplo, no permitas el uso de expresiones como “no llore, sea varón”

20. Crea contextos de trabajo en los que exista confianza para que las y los asistentes puedan expresar de manera segura sus emociones, sentimientos y preocupaciones. Posibilita que estos espacios sean seguros para todas y todos.

Insumos Pedagógicos

Con el cese de actividades presenciales por la situación sanitaria que acompleja al país, este material será compartido de manera virtual y sus contenidos serán cualificados semestralmente. Los ejercicios propuestos tienen carácter mixto, pues si bien están pensados para ser orientados desde la virtualidad, también pueden desarrollarse en espacios presenciales.

Durante el pilotaje se suministrará una actividad **formativa-reflexiva** al mes para la capacitación de los gestores, líderes o facilitadores, y dos dinámicas **formativas-metodológicas** para que estos perfiles de liderazgo repliquen en sus clases o entrenamientos. La fórmula pedagógica, en su totalidad, estará orientada por la **Metodología Convencional de la Fundación Tiempo de Juego**.

Las actividades sugeridas en este documento aplican por igual a quienes por sus conocimientos y experiencias de aprendizaje, tengan interés en vivenciar y replicar los contenidos con enfoque de género. Por esta razón, hemos seguido criterios y recomendaciones para emplear lenguaje genérico.

Para diferenciar las sesiones de trabajo que propone este material, será importante tener presente los sellos que se muestran a continuación:

Ejercicios pensados para que personas que desempeñan roles de facilitación, gestión y liderazgo de actividades, introspeccionen, re-aprendan y socialicen contenidos del enfoque de género.

FORMATIVAS
reflexivas

Ejercicios pensados para que facilitadores(as), gestores(as), líderes(as) y colaboradores(as) exploren, planeen y repliquen en sus escenarios formativos contenidos propios del enfoque de género.

FORMATIVAS
metodológicas

El come preguntas

Subtema: Cuerpo y territorio.

Objetivo:

Generar reflexiones desde la experiencia vital respecto al cuerpo como territorio de decisiones y derechos, con el fin de promover en las y los facilitadores, gestores y líderes, nociones de conocimiento para aplicar a sus vidas y compartir con sus participantes.

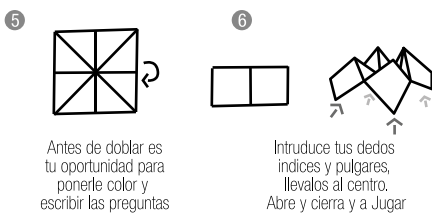
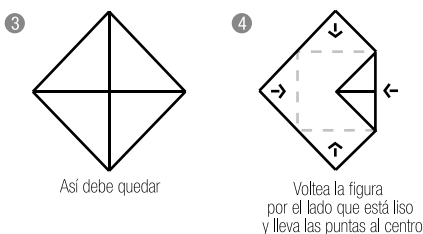
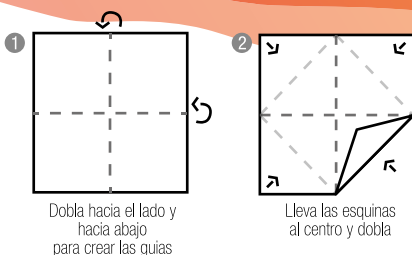
Desarrollo:

Con la intención de conocer la manera en que cada individuo asume y reconoce su cuerpo, se hará llegar a cada a cada persona del equipo, un avatar que deberá personalizar con su nombre, sexo, identidad y edad actual. Una vez los participantes hayan tenido la oportunidad de decorar su versión, se indagará por el uso que cada quien le dio (o da) a su cuerpo según la edad. Por ejemplo: **¿Qué parte del cuerpo era la que más usabas cuando tenías 5 años?, ¿por qué?; ¿Esa parte del cuerpo cambió cuando cumpliste 9 años?; ¿Con cuál parte de tu cuerpo te sentías muy cómodo cuando tenías 12 años?; ¿Con cuál parte de tu cuerpo no te sentías cómodo cuando tenías 12 años?; ¿A cuál parte de tu cuerpo le dedicabas más cuidado cuando tenías 14 años, por qué?** Cuando cada participante conteste dichas consignas, se invitará a reflexionar sobre la importancia que tiene el cuerpo en las diferentes etapas del desarrollo vital y cómo se priorizan ciertas zonas en relación a los cambios corporales, emocionales y mentales.

EJE INTRAPERSONAL

Una vez finalice este ejercicio, se invitará al equipo a construir con papel la figura "Come preguntas". Para esto, se compartirá una infografía guía con el paso a paso y se pedirá que en cada una de las pestañas (ocho en total), puedan escribir una de las siguientes preguntas:

1. ¿Recuerdas la edad en la que tu cuerpo presentó más cambio?
2. ¿Recuerdas la parte del cuerpo que más cambios presentó en tu pubertad?
3. ¿A qué edad empezaste a usar desodorante?
4. ¿Cuándo te enteraste para qué servía una toalla higiénica?
5. ¿A qué edad usaste por primera vez una cuchilla de afeitar?
6. ¿Alguna vez ocultaste algo de tu cuerpo por miedo a que se burlaran de él?
7. ¿Qué te emocionaba de crecer?
8. ¿Qué fue lo que menos te emocionó de crecer?



Una vez listo el "come preguntas", se iniciará el juego y se brindará el espacio para que, desde la experiencia individual los y las participantes compartan las emociones y pensamientos que la dinámica suscita.

Cierre:

Para finalizar el encuentro, se invitará al equipo a pensar: desde la posición en la que estás hoy ¿Qué consejo le darías a ese niño/niña para afrontar los cambios físicos, emocionales y mentales que vienen con la etapa de la adolescencia? Individualmente, se creará un escrito para responder a la consigna y se pedirá que el mensaje sea enviado a través de la plataforma <https://www.futureme.org/> para que dicha comunicación les sorprenda a quienes hayan participado de la actividad en algún momento de la vida (de 1 a 5 años).

Manejando mis emociones

Subtema: Cuido mi mente y mis emociones.

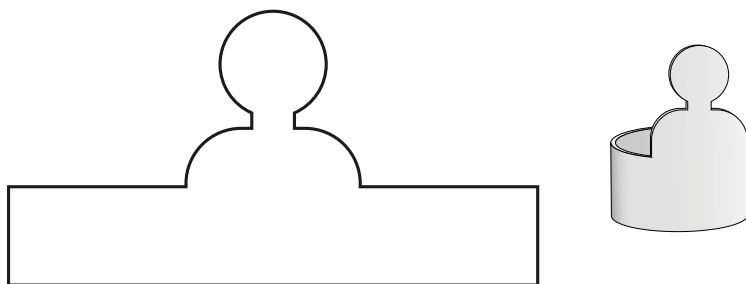
Objetivo: Fomentar la identificación de las características emocionales que poseen las personas participantes, y los momentos clave para el desarrollo de las mismas en el ciclo vital a fin de convertirlas en herramientas aliadas que soporten el desarrollo integral de su ser.

Desarrollo: El diálogo de las emociones debe generarse en entornos de confianza, en donde quienes participen sientan seguridad, donde se valoricen sus experiencias y las formas en que han explorado el sentir a lo largo de sus vidas. Por esto, se iniciará indagando por la manera en que usualmente vivencian sus emociones. A través de la opción de encuesta que posibilita la plataforma Zoom, se invitará a las y los líderes a participar y responder las siguientes consignas: *¿Te molestan con facilidad?; ¿Sabes aceptar comentarios negativos?; ¿Cuándo te sientes triste prefieres estar solo/sola?; ¿Te preocupa lo que otras personas puedan pensar de ti?; ¿Te frustras fácilmente?; ¿Qué te causa alegría?; ¿Qué te asusta?; ¿Qué situaciones te hacen llorar?*

EJE INTRAPERSONAL

Una vez se recojan las perspectivas del grupo se dará apertura a la actividad:

Títeres de papel. Esta dinámica posibilitará a los y las participantes reconocer las emociones que suscitan diversas situaciones de la cotidianidad en momentos clave de su desarrollo: niñez, juventud y adultez. Para esto, se les invitará a descargar el material anexo y personalizar los títeres de papel con cada una de las emociones: **alegría, miedo, tristeza, rabia, desagrado.**



Una vez estén listos los insumos, se mencionarán una serie de consignas que invitarán al grupo a interactuar con las emociones disponibles. Quienes participan pueden elegir tantas sensaciones crean necesarias por cada situación y momento de vida. Asimismo, se animará a que mencionen una experiencia puntual que les identifique con el ejercicio. Las frases para esta actividad son:

1. Discusión o pelea de personas que consideres importantes.
2. Pérdida de algo muy querido (persona, objeto, momento).
3. Aprobar, ganarte o encontrarte algo muy valioso (persona, objeto, momento)
4. Perder, olvidar o malgastar algo que consideres muy importante (persona, objeto, momento).
5. Pensar, tocar, oler o probar algo en nuevo, viscoso y desconocido.

Cierre:

Para finalizar el encuentro, cada participante brindará un consejo a sus compañeros y compañeras desde la emoción que prevalezca con más fuerza en su momento actual, y mencionará como ésta le ha posibilitado entender e interactuar con su medio.

Cuidando mi cuerpo

Subtema: Cuerpo y territorio.

Objetivo:

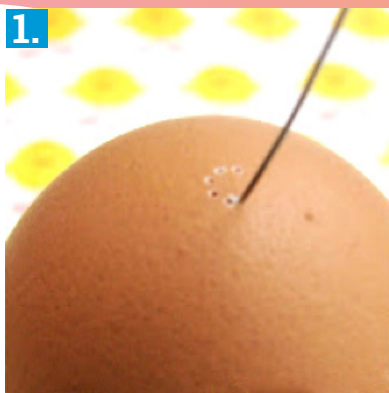
Reflexionar sobre el cuidado y la relación que se tiene con el cuerpo, con el fin de identificar formas de cuidado saludables y positivas.

Desarrollo:

Se indicará a quienes estén participando que vacíen un huevo, sin romper el cascarón. Es decir, sólo deberán hacerle un pequeño orificio y dejarlo vacío (ver ejemplo en el anexo). Una vez se cumpla este criterio, se pedirá al grupo que personifiquen, decoren y hagan todo lo necesario para que el huevo se convierta en una réplica de ellos mismos.

Por último, se invitará a que lo cuiden por una semana. Para esto deberán limpiarlo, no dejar que se rompa y hacer todo lo necesario para que sea un huevo sano.

EJE INTRAPERSONAL



Cierre:

Al terminar la semana, se realizará un encuentro con el grupo y se preguntará: ¿Fue fácil cuidar al huevo? ¿cómo se refleja el cuidado del huevo con el cuidado que tenemos sobre nosotros mismos? ¿Si una parte de nosotros se rompe o agrieta es fácil de reparar? ¿Cuidamos con amor y respeto nuestro cuerpo? ¿Qué sentimientos les transmite la actividad?

A modo de conclusión, se reflexionará por la importancia del cuidado del cuerpo, la forma en que se comprende, los hábitos que aportan a su cuidado y la manera de establecer y mantener una relación armónica con él.

Descubro mi súper poder

Subtema: Cuido mi mente y mis emociones

Objetivo:

Fomentar la identificación de las características físicas, mentales y emocionales que posee el grupo, para convertirlas en herramientas aliadas que soporten el desarrollo integral de su ser.

Desarrollo:

Aprovechando el mes de octubre y el día de Halloween, se invitará a cada uno de los y las participantes a llegar al espacio de conexión o encuentro con un disfraz. Es válido pintarse el rostro o usar un accesorio particular, lo primordial es aprovechar el momento para generar reflexiones.

Al iniciar la actividad, el facilitador compartirá cómo su disfraz o el personaje que eligió representa su forma de ser, sus emociones, acciones o pensamientos. Resaltará todo lo que sea posible y luego invitará a los participantes a hacer lo mismo con sus disfraces. Una vez todos hayan terminado, se indagará: *¿Me identifico plenamente con ese personaje?, ¿Hay alguna característica de esa persona que se aleje de lo que yo soy? ¿En qué si nos parecemos?, ¿Las emociones de ese personaje me describen? ¿La manera en que los personajes manifiestan sus estados de ánimo los ayudan a estar bien en todos los aspectos de la vida?* Se podrán sugerir otras preguntas, dependiendo de lo que pueda surgir de la interacción con el grupo.

EJE INTRAPERSONAL

SE SUGIEREN ALGUNAS CONSIGNAS PARA GUIAR EL ESPACIO:

- ¿Cuándo algo me pasa sólo debo reírme como lo hace el Joker? ¿Qué puedo hacer para mejorar la forma en que expreso mis emociones?
- ¿Siempre que tengo un problema debo alterarme y destruir como lo hace Hulk? ¿Por qué?
- ¿En qué se parecen tus emociones a las de un tigre? ¿Debemos reaccionar siempre para atacar? ¿Protegemos a nuestras familias y a nosotros mismos como él lo hace?
- ¿Me siento en libertad de llorar cuando quiero hacerlo como Minnie Mouse?



Cierre:

Se finalizará el espacio explicando la importancia de reconocer las fortalezas y retos que cada persona del grupo tiene, ratificando la necesidad de identificarlas y usarlas para el bienestar integral del cuerpo. Como cierre, se pedirá que cada participante use la plantilla anexa y la comparta con el grupo.

Descubro y aprendo de mi cuerpo

Subtema: Mi cuerpo y su cuidado

Objetivo:

Descubrir e incorporar prácticas de cuidado e higiene que posibilitarán a los participantes crear hábitos saludables, entender el cuerpo y construir una relación armónica con él.

Desarrollo:

Haciendo uso del anexo que acompaña el ejercicio, se pedirá a los y las participantes que descifren el mensaje oculto detrás de cada emoji en el menor tiempo posible. Cuando lo tengan listo, se invitará a compartirlo con el grupo y a socializar cada frase.

EJE INTRAPERSONAL



APRENDE SOBRE TU CUERPO CON

EMOJIS

LOS MENSAJES OCULTOS SON:

ME BAÑO A DIARIO Y CAMBIO MI ROPA
PARA EVITAR MALOS OLORES Y
SENSACIONES INCÓMODAS

SOY LA ÚNICA PERSONA QUE PUEDE
TOCAR MI CUERPO. SI ALGUIEN LO HACE
SIN MI PERMISO DEBO DECIR NO E
INFORMAR

CUANDO CREZCO MI CUERPO
CAMBIA FÍSICA Y MENTALMENTE.
HOMBRES Y MUJERES PASAN POR LO
MISMO

PARA CUIDAR MI CUERPO DEBO
ALIMENTARME, EJERCITARME Y
DESCANSAR EL TIEMPO NECESARIO

Estas son las respuestas que se encontrarán en el ejercicio.



APRENDE SOBRE TU CUERPO CON

EMOJIS

LEE LA PRIMERA LETRA DE CADA
EMOJI Y DESCUBRE EL MENSAJE
OCULTO.

MENSAJE 1

👁️
🏠👉👄
👉
👉👉👉👉👉
👉
🏠👉👉👉👉
👉
👉👉👉
👉👉👉
👉👉👉👉👉
👉👉👉👉
👉👉👉👉
👉
👉👉👉👉👉👉👉
👉👉👉👉👉👉👉.

ESCRIBE AQUÍ EL MENSAJE ↑



APRENDE SOBRE TU CUERPO CON

EMOJIS

LEE LA PRIMERA LETRA DE CADA
EMOJI Y DESCUBRE EL MENSAJE
OCULTO.

MENSAJE 2

👉👉
👉
👉👉👉
👉👉👉👉👉
👉👉
👉👉👉
👉
👉👉👉👉
👉
👉👉👉👉
👉
👉👉👉👉
👉👉👉
👉
👉
👉
👉👉👉👉👉
👉👉👉
👉👉👉
👉
👉
👉
👉👉👉👉👉

ESCRIBE AQUÍ EL MENSAJE ↑

Mi cuerpo es un territorio seguro

Subtema: Mi cuerpo mi territorio-zonas seguras

Objetivo: Generar nociones de reflexión y conciencia en las y los participantes sobre el cuidado del cuerpo como un territorio seguro sobre el que se tiene control y decisión.

Desarrollo: Se compartirá con el grupo una serie de adivinanzas referentes a las partes del cuerpo para identificar las “zonas seguras” y resaltar su cuidado. Con ayuda de la tabla anexa, se espera sensibilizar a los y las participantes sobre las partes del cuerpo que son públicas y privadas y el cuidado emocional e higiénico que requieren.

Públicas	Respuestas	Privadas	Respuestas
1- Con agua y con jabón muy seguido las lavo yo.	Las manos	1- ¿Qué es? ¿Qué será? que al ducharme solo yo debo tocar.	Los genitales vagina y pene
2- Largo, corto, suelto o recogido yo lo decido.	El cabello	2- Abre y cierra, expresa y calla y con buen son una canción canta.	La boca
3- Son dos para saludar amablemente a otras dos que quieran llegar.	Las mejillas	3- Fuertes muy fuertes son, que me hacen mover al escuchar un son.	Las piernas
4- Un, dos, tres y me la tocas a mi revés.	La espalda	4- Son dos amigas muy cercanas, a veces abullonadas, otras veces muy planas	Las Nalgas la cola
5- Si los estiro alcanzo, si los recojo abrazo.	Los brazos	5- Al frente están y nadie se debe acercar.	Los senos Las tetillas

EJE INTRAPERSONAL



SI



NO



NO ESTOY
SEGURO@

Preguntas:

- 1- Llamas a cada parte de tu cuerpo por su nombre?
- 2- Le tienes apodos a tus genitales?
- 3- Aseas tu cuerpo todos los días?
- 4- Te bañas solo/sola?
- 5- Sabes cuál es la parte favorita de tu cuerpo?
- 6- Hablas de tu cuerpo con seguridad?
- 7- Utilizas productos para cuidar y limpiar tu cuerpo? (desodorante, perfume, cremas)
- 8- Te sientes cómodo(a) con tu cuerpo?
- 9- Conoces los cuidados que necesitan las partes de tu cuerpo?
- 10- Le pones límites a otros en tu cuerpo?
- 11- Permites que cualquier persona toque tu cuerpo?
- 12- Te has sentido incómodo/da cuando alguien te ha tocado?
- 13- Te han pedido permiso para tocarte?
- 14- Has pedido permiso para tocar a alguien?
- 15- Sabes qué es el consentimiento?

Cierre:

Una vez descubran las adivinanzas quienes participen, se invitará a reflexionar por aquellas acciones que permiten hacer del cuerpo una zona segura. Para esto, se hará uso de una la lista de preguntas referentes al autocuidado y se invitará a que cada persona exprese su sentir seleccionando el emoji que más se ajuste a su experiencia.

Terminado este ejercicio se pedirá a cada participante compartir 2 palabras de aprendizaje que les deja la actividad.

Pintando con tijeras

Subtema: Las relaciones personales en mi cuerpo.

Objetivo: Reconocer la importancia de las relaciones y dinámicas familiares para comprender la incidencia de estos vínculos en la percepción de los roles de género y la apropiación del cuerpo.

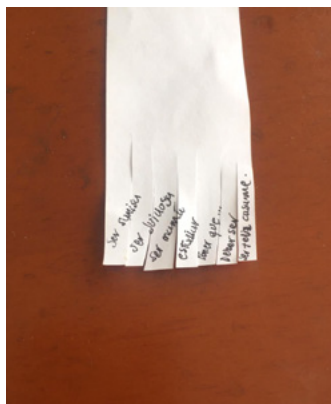
Desarrollo: Utilizando la plataforma Zoom y la posibilidad de realizar grupos de trabajo, se organizarán mesas para que los y las participantes puedan compartir y responder las siguientes reflexiones: pensando en tu círculo más cercano -familia, amigos- **¿Qué persona en tu vida es incondicional y apoyo absoluto?** **¿La relación con esa persona, siempre ha sido así?** **¿Con qué persona tienes más conflicto y representa un reto relacionarte en tu vida?** **¿La relación con esa persona, siempre ha sido así?** Se invitará a los participantes a profundizar en sus respuestas y a compartir con honestidad y confianza sus pensamientos y emociones.

Una vez hayan tenido la oportunidad de expresarse, se pedirá que alisten una tira de papel y con la ayuda de unas tijeras empiecen a construir un árbol. En la infografía anexa, se encuentra el paso a paso que cada persona debe seguir para desarrollar el ejercicio.

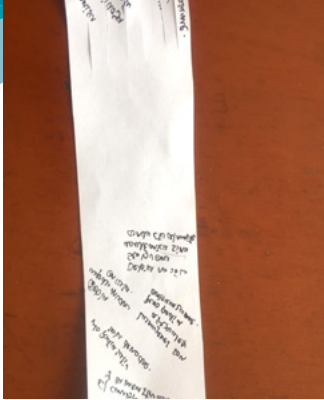
EJE INTERPERSONAL



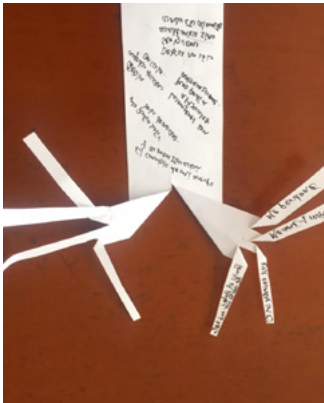
1. Alista los materiales necesarios.



2. En las raíces escribe todas las cosas que cuando eras pequeño tu familia te decían que debían ser los hombres y las mujeres, según corresponda tu sexo. Pueden ser mandatos o legados que se hayan establecido en tu familia por generaciones. Una vez termines córtalas en varios trozos.



3. Luego pasa al tronco y consigna aquellas cosas que te mencionaron en la adolescencia y que aprendiste en otros entornos (colegio, amigos, universidad, sociedad) sobre el deber ser de los hombres y las mujeres, según corresponda tu sexo.



4. Cuando termines, ve a la parte superior y realiza un corte hacia el tronco. De ese punto se desprenden las ramas, saca tantas como quieras y escribe en ellas tus propios conceptos de lo que significa ser hombre o mujer, ¿qué transformaste, de qué te diste cuenta?



5. Así debes finalizar tu arte.

EJE INTERPERSONAL

En la medida que quienes participen van realizando la figura, se irá reflexionando acerca de sus vidas y cómo su linaje, sus relaciones y su educación han sido parte fundamental en la construcción de su posición personal con respecto al enfoque de género y todos los elementos que componen este concepto. Se pueden usar las siguientes orientaciones:

¿Al realizar las raíces de tu árbol, cuál crees que es el legado con respecto al género que se ha heredado de generación en generación?

¿Quiénes están en el tronco, qué tipo de estructura tuviste durante tu infancia, qué te enseñó tu familia nuclear, el colegio, la iglesia, tus amigos, pensando en el enfoque de género?

¿En tus ramas está tu proyecto de vida y frutos, cómo lo identificado anteriormente ha influenciado tu vida, tus decisiones, tus relaciones, tus sueños?

¿Cuáles han sido los frutos de ese árbol? ¿Has realizado tus sueños, se han visto frustrados por estereotipos de género, exclusión, legado familiar?

La reflexión del ejercicio se orientará a profundizar temas de legado, mandatos familiares, diversidad y roles al interior de la familia, las formas de exclusión que identifican al interior de su núcleo familiar, los estereotipos que se han construido y reforzado desde el hogar y cómo estos han estructurado la forma en que cada participante interactúa con el mundo, construye su proyecto de vida y visión de futuro.

Cierre:

Para finalizar y después de las reflexiones, se invitará a los y las participantes a escribir una carta a aquella persona que más identifico en el ejercicio. Esta carta puede ir direccionada a la reconciliación, la descarga, al agradecimiento o reconocimiento en su proceso de crecimiento.

Webinar de diversidad

Subtema: Mi rol en el contexto.

Objetivo:

Propiciar espacios de intercambio para que facilitadores(as), gestores(as), líderes(as) y colaboradores(as) amplíen sus conocimientos respecto a la perspectiva de género haciendo especial énfasis en el enfoque de diversidad.

Desarrollo:

El espacio se iniciará invitando al grupo a entrar en una tónica de apertura, de respeto y de escucha activa. Para esto, se les pedirá participar con honestidad de la siguiente encuesta en la que deberán llevar el conteo de sus registros:

SI NO

- 1. ¿Si alguno de tus amigos hombres te cuenta que le toca quedarse una noche cuidando a sus hijos o hermanitos menores, tú le has dicho en tono burlón: "Uy, ¿lo dejaron de niñera"?
- 2. ¿Alguna vez has descrito a una mujer como "poco femenina" o a un hombre como poco masculino?
- 3. ¿Si eres mujer te incomodaría teniendo una cita con una persona que sea más baja que tú?, si eres hombre con una persona que sea más alta?
- 4. Si conoces a una pareja gay, ¿has pensado o les has preguntado alguna vez "quién es el 'macho' de la relación"?
- 5. ¿Alguna vez has criticado a una mujer que viste ropa que para tu gusto es "provocador"?
- 6. ¿Si la mamá de un amigo(a) es ama de casa, tú consideras que ella no trabaja?
- 7. ¿Tú invitas a tus amigos y armas plan para ver un partido de la Selección Femenina de Fútbol de Colombia?
- 8. Después de una fiesta familiar o una rumba en tu casa, ¿es tu mamá o una mujer la que recoge el desorden?
- 9. ¿Te parece ridículo o exagerado cuando te hablan de jueza, presidenta, árbitra o alguna otra palabra que tradicionalmente se usa en masculino?
- 10. ¿Si alguien te confiesa que tiene una identidad u orientación diversa sientes que algo cambia o puede cambiar en la manera en cómo te relacionas con él o ella?

Una vez las personas hayan dado respuesta a los ítems, se pedirá que basados en sus registros puedan identificarse con alguno de los siguientes perfiles:

EJE INTERPERSONAL

De 1 a 3 preguntas con respuestas SI:

oye tú...Muy bien, ves la vida de todos los colores, tienes la posibilidad de amar sin condiciones, compartir con personas diversas, tener relaciones poderosas y lo más importante vivir plenamente disfrutando el mundo sin filtros ni estereotipos. ¡El mundo necesita más personas como tú!

De 4 a 6 preguntas con respuestas SI:

¡Amigo o amiga tú no te salvas! Como dicen por ahí: ¡anda tibio, tibio! Aún no tienes una posición firme y clara, tu cabeza se deja llevar por prejuicios que te impiden ser una persona abierta y equitativa. Pero tranquilo, la buena noticia es que todavía hay tela por cortar, sigue aprendiendo, ampliando la perspectiva y verás cómo llegarás a ser una persona sin velos sociales y estereotipos.

De 7 o más preguntas con respuestas SI:

¡Los estereotipos te dominan! Déjame decirte que tienes que trabajar duramente en ampliar tu mente, abrir tu corazón y ver la vida desde otro ángulo. Corres el riesgo de estar en un vídeo viral de los mismos creadores de ¿Usted no sabe quién soy yo? O ¡Yo no vine a hacer amigos!... ¡Pilas! porque la exclusión, la vida desde una sola óptica y los estereotipos fuertemente marcados, están mandados a recoger.

Una vez se terminó este ejercicio y se reflexionó sobre las sensaciones que deja el mismo, se dará paso a conocer otras experiencias vitales que permiten abrir el espectro y apuestan por la generación de entornos equitativos e incluyentes. Utilizando la plataforma Zoom y la posibilidad que ofrece de crear subgrupos, se extenderá la invitación a personas con identidades sexuales diversas que quieran compartir su historia y vivencias, para que a través de cuatro salas interactúen y construyan escenarios dialógicos con los líderes y participantes.

Cierre:

Para finalizar, se invitará a que cada persona escriba qué aprendizaje se lleva de este espacio y cómo éste le sirve para comprender el tema de diversidad.

El semáforo

Objetivo: Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales y sus dinámicas en la construcción social del género.

Desarrollo: Haciendo énfasis en cómo las situaciones que se vivencian con la familia, con los pares y con el contexto tiene incidencia directa en la forma de sentir y concebir el cuerpo, se pedirá al grupo que reaccione con los círculos de colores a las consignas que se presentan:



ROJO
Me hace sentir muy incomod@, mal geniad@, o culpable



AMARILLO
Me hace sentir un poco incómod@, con algo de molestia o culpa



VERDE
Me hace sentir bien, No me genera molestia ni culpa



Situaciones:

- Que en casa reconozcan que tengo éxito.
- Que en la cancha no reconozcan mis habilidades o no me dejen jugar.
- Recibir un piropo en la calle o en la cancha
- Que alguien se burle de una parte de mi cuerpo
- Que cuando se trata de las mujeres, la gente le de tanta importancia al físico y la belleza
- Que alguien diga que los hombres no lloran.
- Que le digan a una mujer cosas ofensivas por ponerse falda y salir a la calle.
- Que digan que los hombres que bailan son raros.
- Que digan que las mujeres que juegan fútbol son marimachas.
- Que a una persona la discriminen por su color de piel.
- Que alguien me toque sin yo darle permiso.
- Que la gente hable bien sobre mis habilidades como deportista.
- Que sea difícil encontrar ropa de mi talla o con la que me sienta bien para entrenar
- Que una mujer no pueda salir sola a la calle porque corre peligro.
- Entrenar en un lugar donde me respetan.
- Que la gente diga que si las mujeres quieren jugar fútbol no pueden perder su feminidad
- Que insulten o golpeen a una persona por ser diferente.
- Que insulten o golpeen a una persona por ser tener una orientación sexual distinta.

Cierre:

Una vez se recojan las percepciones del grupo, se invitará a reflexionar sobre las prácticas sesgadas en los entornos sociales y el rol de cada integrante de la actividad como multiplicador o reparador de mensajes estereotipados y discriminatorios basados en la imagen, las características biológicas o físicas.

El semáforo

Subtema: Mi rol en el contexto

Objetivo: Reconocer la importancia de las relaciones interpersonales y sus dinámicas para comprender la incidencia de estos vínculos en la percepción de los roles de género y la apropiación del cuerpo.

Desarrollo: Haciendo énfasis en cómo las situaciones que se vivencian con la familia, con los pares y con el contexto tiene incidencia directa en la forma de sentir y concebir el cuerpo, se pedirá al grupo que reaccione con los círculos de colores a las consignas que se presentan:



ROJO
Me hace sentir muy incomod@, mal geniad@, o culpable



AMARILLO
Me hace sentir un poco incómod@, con algo de molestia o culpa



VERDE
Me hace sentir bien, No me genera molestia ni culpa

EJE INTERPERSONAL

Situaciones:

- Que en casa reconozcan que tengo éxito.
- Jugar con mis amigos.
- Recibir un piropo en la calle
- Que alguien se burle de una parte de mi cuerpo
- Que en el baño del colegio no haya papel higiénico o agua.
- Que alguien diga que los hombres no lloran.
- Que le digan a una mujer cosas ofensivas por ponerse falda.
- Que digan que los hombres que bailan son raros.
- Que digan que las mujeres que juegan fútbol son marimachas.
- Que a una persona la discriminen por su color de piel.
- Que alguien me toque sin yo darle permiso.
- Tener que saludar a alguien que no me agrada de beso en la mejilla.
- Que no haya la talla de ropa que soy.
- Que una mujer no pueda salir sola a la calle porque corre peligro.
- Que mis papás me digan que la profesión que elegí no sirve porque no da plata.
- Que insulten o golpeen a una persona por ser diferente físicamente.
- Que insulten o golpeen a una persona por ser tener una orientación sexual distinta.

Cierre:

Una vez se recojan las percepciones del grupo, se invitará a reflexionar sobre las prácticas sesgadas en los entornos sociales y el rol de cada integrante de la actividad como multiplicador o reparador de mensajes estereotipados y discriminatorios basados en la imagen, las características biológicas o físicas.

Encuentra las 5 diferencias

Subtema: Mi rol en el contexto

Objetivo:

Propiciar espacios de debate para que facilitadores(as), gestores(as), líderes(as) y colaboradores(as) amplíen sus conocimientos respecto a la perspectiva de género y cómo el entorno tiene un rol incidente en la manera en que se perciben los roles.

Desarrollo:

Los y las participantes tendrán que encontrar las diferencias en dos imágenes repetidas. Una de ellas presenta un escenario negativo que refiere violencia y maltrato, y la segunda imagen ubica un escenario similar pero la situación refiere un tono positivo y de respeto. Se pedirá que señalen o encierren en un círculo las distinciones que hallen.

EJE INTERPERSONAL

Imagen 1

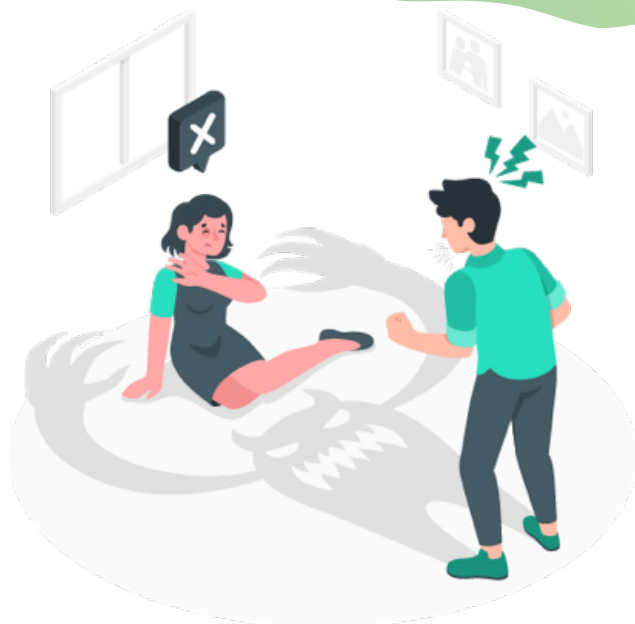


Imagen 2

FORMATIVAS
metodológicas



EJE INTERPERSONAL



Cierre:

Una vez encuentren las divergencias de cada ejemplo, se invitará a reflexionar: **¿De qué forma reaccionamos cuando vemos situaciones violentas en nuestros entornos?**; **¿Hacia quiénes hemos evidenciado que van dirigidas las acciones violentas?**; **¿Qué formas conoces de expresión de violencia?**; **¿Podemos cambiar éstas situaciones?**; **¿Crees que exista alguna razón que justifique la violencia?** Se recogerán la mayor cantidad de opiniones posibles y se enfatizará en la pregunta: **¿Cómo puedes apostar para disminuir este tipo de situaciones?** Para esto, se invitará a quienes participen a crear una noción de paz a través de la imagen adjunta:

La flor de loto / Severa flor

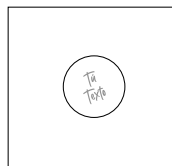
Subtema: Como yo me veo me ve el otro

Objetivo: Generar un espacio de reflexión donde cada participante pueda cuestionar y resignificar aquellas cualidades, actitudes o aspectos que han sido limitados en razón de su sexo, a fin de invitarles a tener un desarrollo libre de estereotipos.

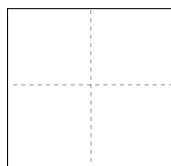
Desarrollo: En esta oportunidad se invitará a quienes participen a construir la flor de loto siguiendo las indicaciones expuestas en la imagen:

Como pauta inicial se indicará trazar un círculo en el centro de la hoja, lo suficientemente amplio para consignar en él una o dos frases. Éste será evidente una vez hayan terminado de construir la figura, en ese punto se pedirá al grupo que escriban en dicho espacio aquellos aspectos de sus vidas que se han visto afectados a causa de su género y que han debido ocultar para ser aceptados socialmente. Para clarificar el ejercicio, se brindarán algunos ejemplos: Tener que evitar llorar en público por ser hombre; no poder ir al colegio por tener la regla; hacer cosas que no me gustan por parecer valiente; tener que cuidar a mis hermanos menores por ser mujer.

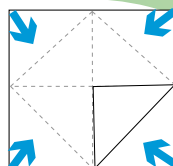
EJE INTERPERSONAL



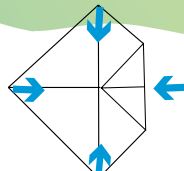
1. Dibuja un círculo y adentro Escribe:
Lo positivo de tú género
Lo negativo de tú género



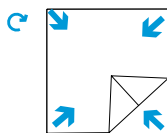
2. Por el mismo lado del círculo, dobla tu hoja marcando 4 cuadros



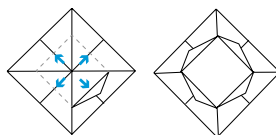
3. Lleva las puntas al centro



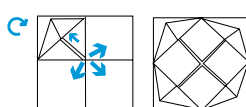
4. Vuelve a llevar las puntas al centro por ese mismo lado



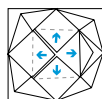
5. Dale la vuelta por el lado plano y lleva las puntas al centro.



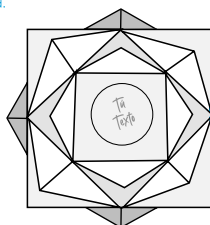
6. Lleva los centros hacia afuera pero solo hasta la mitad.



7. Dale la vuelta y descubre los centros.



8. Lleva las puntas al centro



9. Disfruta y reflexiona con tú flor de loto.

Cierre:

Se invitará al equipo a mostrar las flores y socializar aquellos aspectos que encontraron en el ejercicio y que han venido ocultando en sus vidas a causa de los estereotipos de género. Incentivar la participación será clave para que los y las participantes compartan sus experiencias y se generen entornos de confianza.

Al finalizar las intervenciones, se intentarán explorar las razones por las que basada en estereotipos de género, la sociedad limita diversos aspectos de la vida humana. Para concluir se preguntará a todos los presentes ¿Cómo podemos construir una sociedad en la que no tengamos que ocultar nuestros gustos o inconformismos para ser aceptados? ¿Cómo nos comprometemos a generar una sociedad sin estereotipos?

Adivina quién

Subtema: Sexualidad y Proyecto de vida

Objetivo:

Desarrollar una reflexión en torno a los roles, estereotipos de género y la diversidad sexual que se encuentran inmersos en el desarrollo del proyecto de vida y las interacciones sociales.

Desarrollo:

Para esta actividad se debe animar que los y las participantes expresen libremente cada uno de sus pensamientos, intentando fomentar el mayor número de intervenciones posibles. La primera parte consistirá en mostrar la **Foto 1** de cada grupo de fotografías, siendo esta un personaje que está de espaldas. Una vez se presente a los participantes, se preguntará:

1. ¿Qué profesión creo que representa esta persona?
2. ¿Cuáles son sus características físicas?
3. ¿Es hombre o es mujer?
4. ¿Podría identificarme con esa persona?

Al momento de darle la vuelta a la imagen, es decir la **Foto 2**, se deben hacer otras preguntas:

1. Ahora que veo ese cuerpo, ¿algo cambió?
2. ¿Qué profesión creo ahora que representa esta persona?
3. ¿Es hombre o es mujer?
4. ¿Me identifico con esa persona?

EJE INTERPERSONAL

Foto 1



Foto 2

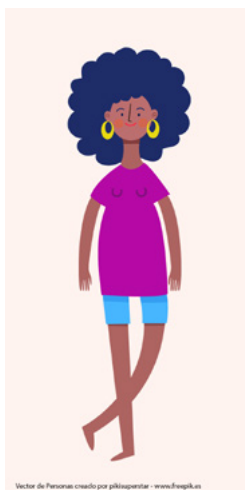


Foto 1



Foto 2

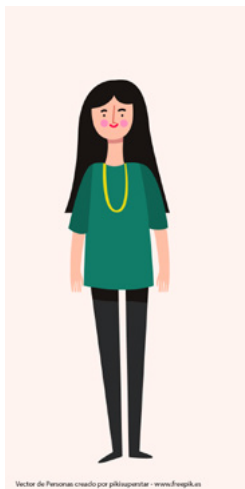


Foto 1



Foto 2



Foto 1

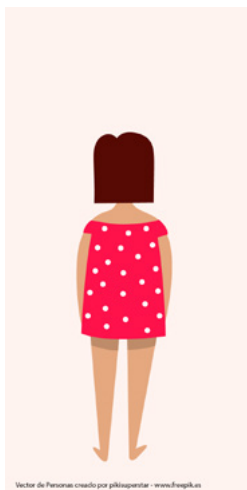
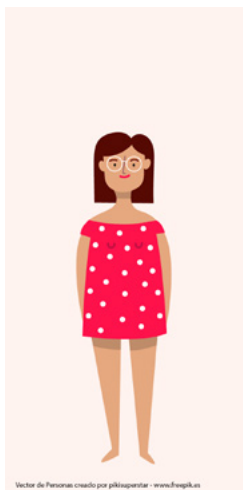


Foto 2



EJE INTERPERSONAL

Foto 1

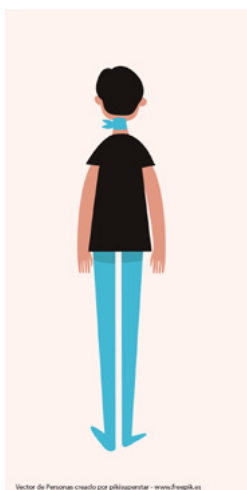
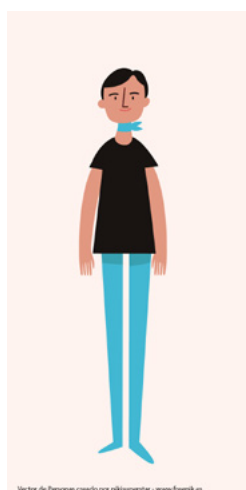


Foto 2



Cierre:

Para finalizar se reflexionará sobre los estereotipos y juicios de valor que posee el grupo y que pueden obstaculizar el desarrollo óptimo del proyecto de vida. Se invitará a pensar cómo la raza, las características sexuales, las creencias e incluso la forma de vestir se ha convertido en categorías sociales que posibilitan o no a las personas cumplir sus metas y proyectos. Para dar cierre al espacio, se invitará a que cada participante enuncie una frase reflexiva de no discriminación.

Preguntados

Subtema: DDSSRR.

Objetivo: Generar entornos de confianza con facilitadores(as), gestores(as), líderes(as) y colaboradores(as) para el entendimiento y el ejercicio de los DDSSRR y el enfoque de género.

Desarrollo: Como inicio y sensibilización a la sesión, se pedirá a los y las participantes que, en no más de dos minutos, piensen en una mentira y dos verdades de ellos y ellas que tengan con respecto a la sexualidad. Una vez termine el tiempo, se realizará un ejemplo sobre la dinámica y posteriormente, se invitará a que alguien al azar cuente cuáles son sus afirmaciones para que las demás personas del grupo adivinen. Cada vez que alguien termine su turno, cederá a otra persona la palabra hasta que todo el grupo haya tenido un turno.

Algunos ejemplos para este ejercicio:

- La primera vez que me depilé me corté con la cuchilla porque le hacía mucha fuerza.
- Cuando me enteré que existía la masturbación, pensé que los dedos podían embarazar a las mujeres.
- Cuando era muy chiquita me explicaron la reproducción con el vídeo de unas tortugas. Duré muchos años creyendo que las mujeres producíamos huevos.

EJE COMUNITARIO

Después de esta dinámica, se mencionará la necesidad de conocer conceptos clave de los DDSSRR y la importancia que estos tienen en los roles de referencia y apoyo que orientan las y los líderes, formadores y gestores. Para ahondar en esta temática, se invitará al grupo a responder algunas de las incógnitas más comunes en niños, niñas y adolescentes jóvenes de 10 a 13 años.

Cada participante responderá desde sus conocimientos previos y sus experiencias para luego como grupo, discutir la posición de quién contestó la consigna y clarificar las dudas que existan. En el desarrollo del ejercicio, puede pedirse a algún participante específico que responda y cuando esta persona termine, debe invitar a alguien a que comparta su perspectiva con el fin de conocer diversas opiniones.

Preguntas:

- ¿Un aborto duele? Si quisiera hacerlo, ¿a dónde debería ir? Si abortara, ¿podría volver a quedar embarazada?
- Además de un condón o pastillas anticonceptivas, ¿cómo más puedo cuidarme?
- ¿Por qué se usa el tampón?
- Cuando me llegue el período/menstruación, ¿me va a doler? ¿A qué edad te llegó o crees que llega? ¿cogemos olores feos?
- ¿Qué clase de cambios tendré cuando empiece a crecer?
- ¿Cómo te proteges tú para no tener hijos o enfermedades sexuales?
- ¿Cómo se hace un hijo?
- ¿Será que un venezolano puede abortar en Colombia? ¿Es obligatorio abortar?
- ¿Es obligatorio tener hijos?
- ¿Es cierto que usar un condón es feo?
- ¿Cómo se usa un condón? ¿Qué nos hace a las mujeres?
- ¿Qué les pasa a las mujeres en su cuerpo si usan pastillas anticonceptivas?
- ¿Qué era la sexualidad cuando estabas chiquita/o?
- ¿Cómo tener relaciones sexuales? ¿Cómo se hace el amor?
- ¿Cómo sale el semen? ¿Las mujeres también lo tienen?
- ¿Por qué no se deben tener hijos a los 16 años?
- ¿Qué hago si yo no quiero planificar y mis papás quieren que yo lo haga?

Cierre:

Finalizada la dinámica, se pedirá al grupo comparar sentimientos, sensaciones y opiniones de las consignas que tuvieron que responder. También, se propondrá continuar indagando sobre los DDSSRR con un material de consulta adicional que se enviará al terminar el encuentro. Como último ejercicio, se invitará a observar el video adjunto:

<https://www.youtube.com/watch?v=smbdvl6E9do>

Una vez el grupo lo haya visto, se pedirá que mencionen cómo pueden aportar desde su rol de liderazgo al ejercicio de los DDSSRR en las comunidades donde tienen incidencia.

Soy mi sombrero

Subtema: Lo que escucho y lo que soy

Objetivo:

Generar entornos de debate para que facilitadores(as), gestores(as), líderes(as) y colaboradores(as) cuestionen la incidencia de los agentes de socialización de sus entornos y promuevan nociones de transformación encaminadas al pleno ejercicio de los DDSSRR.

Desarrollo:

La actividad iniciará con una trivia de preguntas rápidas que los y las participantes deben responder desde sus opiniones personales con una sola palabra.

Por ejemplo: Interrupción del embarazo o aborto;

Respuestas: indignación, respeto, pecado, etc.

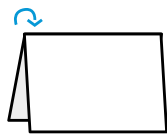
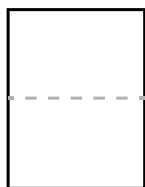
Temas sugeridos para la trivia:

- Anticoncepción
- Hombre que no quiere hijos no ofrece un buen futuro
- El placer
- La mujer no está completa hasta ser mamá
- Usar la copa sin haber tenido relaciones sexuales te quita la virginidad
- Relaciones sexuales hasta la mayoría de edad
- El aborto o IVE

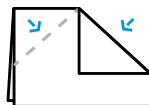
EJE COMUNITARIO

Una vez se escuchen las opiniones, se indagarán el por qué de las posturas y se invitará al siguiente ejercicio. Dividiendo a quienes participan en 5 equipos, se pedirá que cada grupo asuma una identidad particular durante la dinámica. Se recalcará la importancia de pensar siempre cómo este rol social lo hace en la cotidianidad y no permitir que las posturas personales se sobrepongan. Los papeles a asumir serán: **La iglesia, los amigos, padres y madres de familia, defensores de DDSSRR, personal médico o experto en salud.**

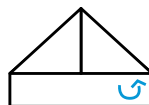
Divididos los grupos, se pedirá a cada participante conseguir una hoja de periódico (prensa), marcadores, colores o cualquier utensilio que les sirva para pintar. Una vez el equipo reúna los materiales, se compartirá el paso a paso para fabricar un sombrero de papel:



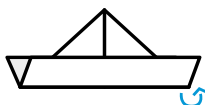
Paso 1



Paso 2



Paso 3



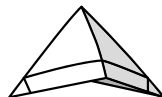
Paso 4



Paso 5



Paso 6



Cada equipo debe ser representado por un color que consideren simbolice el rol que se eligió. Una vez estén listos, se compartirán algunas situaciones que deben defender desde la postura que fue asignada al inicio del ejercicio, sin olvidar usar el gorro que los caracterice

Situación 1: Una mujer de 19 años se encuentra explorando su vida sexual. Durante mucho tiempo consideró que era lesbiana, pero ahora tiene curiosidad por experiencias nuevas. En este instante, se encuentra completamente indecisa porque tuvo relaciones sexuales con una mujer y a los pocos días estuvo con un hombre. Desde entonces y con constancia, comparte nudes con ellos y ha empezado a masturbarse.

¿Qué opina usted?
Una vez sepa qué opinan cada una de las partes, se invitará que todos lleguen a una conclusión y orienten a la mujer.

Situación 2: Marco vive desde hace un tiempo solo y nunca le han gustado las visitas. Tiene 24 años y hasta el momento no se le ha conocido ninguna novia. Por esto y por no invitar a nadie a su casa o molestarle si alguien llega de sorpresa, sus amigos mencionan que es gay. Lo que ellos no saben, es que sólo le gusta tener amigos y se considera una persona aromántica y asexual, por lo que él no considera que sea un problema.

Un día, uno de los amigos de Marco empieza una conversación algo forzada sobre la orientación sexual, mencionando al final que no había nada malo en ser gay. En ese punto, Marco se enoja y les cuenta que es asexual y aromántico. Todos se quedan callados, no discuten el tema, pero tampoco lo entienden.

¿Cómo ayudaría a Marco y a sus amigos desde su posición?
Una vez sepa qué opinan cada una de las partes, pídale que todos lleguen a una conclusión y hablen con Marco.

Situación 3: Voy camino al trabajo. Quise ponerme una falda, una camisa esqueleto y una chaqueta de cuero porque me encanta como me veo estando así. Llevé también los audífonos a todo volumen escuchando a los Beatles. Sonó Let it be. No puedo evitar sonreír, así que lo hago. Justo cuando ya iba a empezar a cantar, una señora me empuja y me quito los audífonos. Ella dice que le estoy coqueteando al marido y se lo quiero robar y me sigue insultando. Dice que soy una mujer sin juicio y que por andar en estas “fachas” es que los hombres son infieles. También me dijo que no me quejara si alguien se propasaba conmigo.

En este instante usted está viendo toda la situación, ¿qué opina de lo que pasa y cómo intercedería si quisiera hacerlo? Una vez sepa qué opinan cada una de las partes, pídale que todos lleguen a una conclusión y medien la situación.

Cierre:

Después de ver todas las posiciones, se invitará a quienes participan a contestar: **¿con qué sombreros te quedas?; ¿Podría ser viable una mezcla de colores?** Para cerrar, se extenderá la invitación a que cada persona use el sombrero que eligió en situaciones complejas y decisivas de la vida.

Mensaje oculto

Subtema: DDSSRR-Derecho a decidir

Objetivo:

Promover el conocimiento y ejercicio de los DDSSRR como estrategia para desmitificar creencias y estereotipos de género en torno al derecho a decidir.

Desarrollo:

Se invitará al grupo a encontrar el mensaje oculto en las opciones que se presentan. Cada integrante debe desintegrar las letras que componen el mensaje, ordenarlas para encontrar la palabra y armar la frase contenida en cada tarjeta. Algunas palabras pueden contener letras distractoras para hacer más complejo el ejercicio. Por ejemplo, la palabra "ACTIVIDAD" está escrita como "VDAADCTII", pero se incorporan una o dos letras intrusas, consiguiendo tener "VYDAADCOTII".

EJE COMUNITARIO

Ser mamá no me define como mujer

ADOLESCENTES JÓVENES
 rse maam on em difene cmoo jumer
 rsew meaan oen mie difeneo ceoom jumestr

Soy papá y también cuido de mis hijos

ADOLESCENTES JÓVENES
 yso apap y nitmabe idcuo ed smi iojsh
 ysor apapsi ye nithmabxe idañcuo sed smoi iojshpz

Puedo elegir cuándo ser papá o mamá

ADOLESCENTES JÓVENES
 peodu ligere uandco rse paap o aamm
 speodu ligoere upandco rseye pamsap oe aamdm

Soy mamá y también puedo ser la graciosa

ADOLESCENTES JÓVENES
 yso aamm y ambietn deopu rse al rgcaiaso
 ysoer aammm y amobietn dexopu rsewp alo rdgcailaso

El placer no es un pecado

ADOLESCENTES JÓVENES
 le prcela on se nu cepaod
 les polrcela osn sed nou cxtepaod

Nota: Esta dinámica tiene un segmento pensado para niños, niñas y adolescentes jóvenes, y otro pensado para jóvenes y adolescentes mayores.

Cierre:

Una vez se hayan descifrado las frases, se pedirá a quienes participaron que compartan su opinión sobre los mensajes contenidos en las frases. El ejercicio concluirá resaltando que cuestiones como la maternidad o la paternidad son decisiones que las personas deben tomar sin ser coaccionados u obligados, o que el placer hace parte de la historia individual y que es un derecho gozar de él sin ningún tipo de críticas. Se puede dar debate de otros temas a partir de las opiniones y discusiones sostenidas por el grupo.

Memeton

Subtema: Apropiando mi contexto

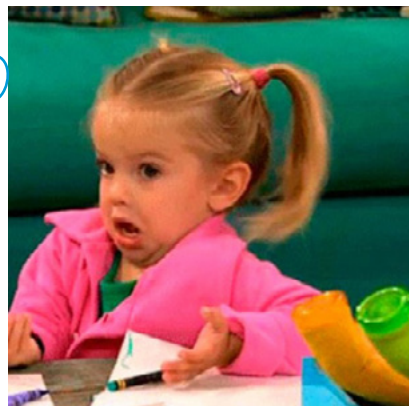
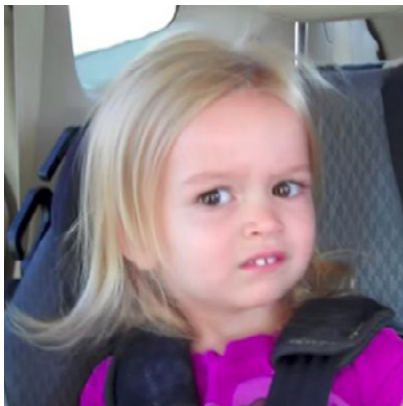
Objetivo: Promover espacios de reflexión sobre los mensajes que los agentes de socialización infunden en la vida humana y que impiden el entendimiento y ejercicio de los DDSSRR.

Desarrollo: Se invitará al grupo a enlistar una serie de frases que suelen escuchar en sus colegios, comunidades o medios de socialización acerca de los hombres y las mujeres. Cuando se tenga una lista con por lo menos tres frases acerca de los hombres y tres acerca de las mujeres, se invitará a opinar y compartir pensamientos y sentires al respecto.

Para la segunda parte del ejercicio, se sugerirán una serie de plantillas para construir memes, usando aquellos que sean más populares en ese momento. Cada participante recibirá su material y deberá elegir por lo menos una frase de la lista construida previamente para trabajar. Cada persona deberá reflexionar sobre la frase escogida y construir un meme que ilustre su opinión acerca de dicho mensaje. Se comparten los resultados con el resto de participantes.

En el cierre, se recomienda hacer una reflexión sobre los mensajes alternativos o críticas que las y los participantes propusieron a las frases que familias y comunidades comparten sobre hombres y mujeres.

EJE COMUNITARIO



Cierre:

Se finalizará con una reflexión sobre los mensajes alternativos o críticas que las y los participantes propusieron a las frases colegios, comunidades o medios de socialización comparten sobre el hecho de ser hombres y mujeres.

Memetón

Objetivo: Promover espacios de reflexión sobre los mensajes que hemos escuchado desde las tribunas y diferentes espacios en el fútbol que aportan a la construcción de la cultura futbolera que queremos construir.

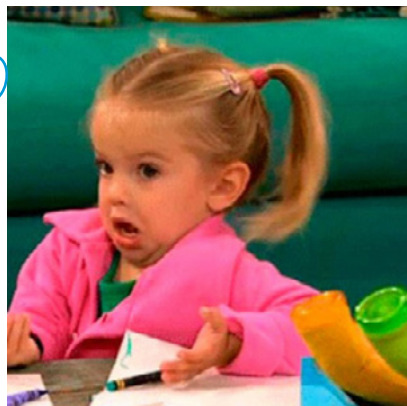
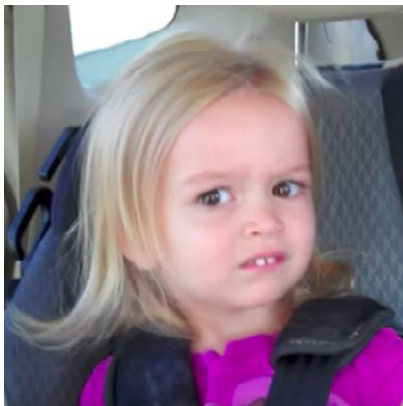
Desarrollo: Se invitará al grupo a enlistar una serie de frases que suelen escuchar en los diferentes espacios del fútbol, acerca de los hombres y las mujeres que practican este deporte. Cuando se tenga una lista con por lo menos tres frases acerca de los hombres y tres acerca de las mujeres, se pedirá opinar y compartir pensamientos y sentires al respecto.

Para la segunda parte del ejercicio, se sugerirán una serie de plantillas para construir memes, usando aquellos que sean más populares en ese momento. Cada participante recibirá su material y deberá elegir por lo menos una frase de la lista construida previamente para trabajar.

Cada persona deberá reflexionar sobre la frase escogida y construir un meme que ilustre su opinión acerca de dicho mensaje. Se comparten los resultados con el resto de participantes.



FUNDACIÓN
**TIEMPO
DE JUEGO**



Cierre:

Se recomienda hacer una reflexión sobre los mensajes alternativos o críticas que las y los participantes propusieron a las frases sobre la cultura futbolera y quienes practican este deporte.

Adivina la mentira

Subtema: DDSSRR

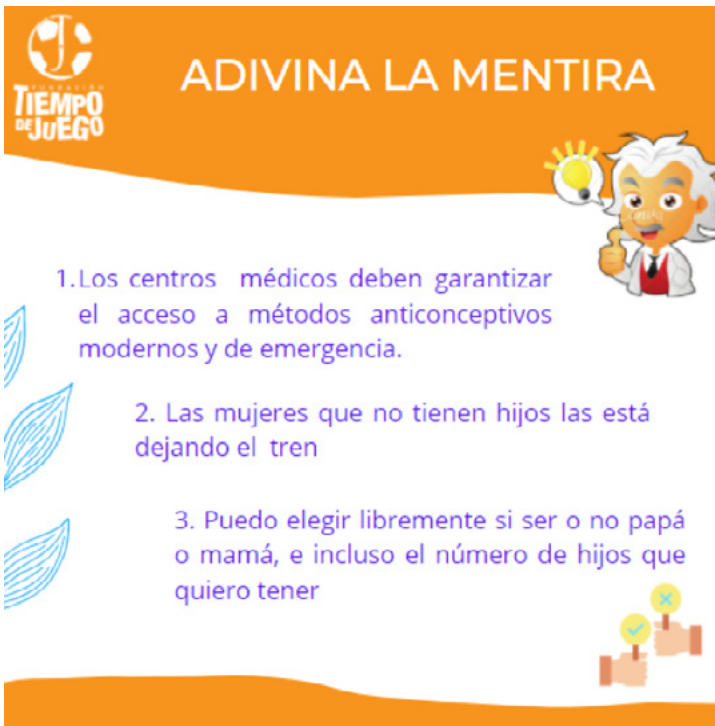
Objetivo: Reflexionar en torno al conocimiento de los DDSSRR, contrastando mitos y verdades existentes alrededor del tema para facilitar la deconstrucción de imaginarios en las comunidades.

Desarrollo: Se compartirán con el grupo tres imágenes que contienen información referente a los DDSSRR. Quienes participen, deben revisar el material y encontrar la o las mentiras escondidas en las afirmaciones expuestas. Para eso, se enviará cada una de las infografías en horas diferentes solicitándoles a las personas que indiquen cuáles de las afirmaciones son ciertas y cuál es la mentira. Es decir, si se inicia a las 9:00 a.m con la primera infografía, la segunda será enviada a las 10 y la tercera a las 11.

EJE COMUNITARIO

Imagen 1:

La respuesta es la opción dos



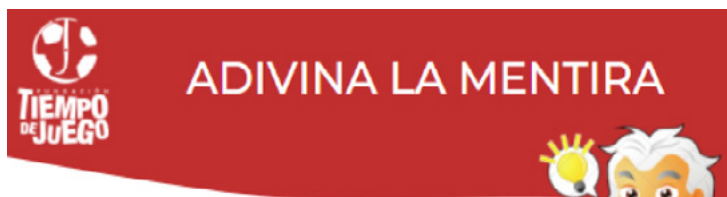
ADIVINA LA MENTIRA

1. Los centros médicos deben garantizar el acceso a métodos anticonceptivos modernos y de emergencia.

2. Las mujeres que no tienen hijos las está dejando el tren

3. Puedo elegir libremente si ser o no papá o mamá, e incluso el número de hijos que quiero tener

Imagen 2:
La mentira es la opción 1




ADIVINA LA MENTIRA

1. Los derechos sexuales y reproductivos limitan el desarrollo de mi personalidad.

2. En los derechos sexuales y reproductivos, el autoestima es un derecho.

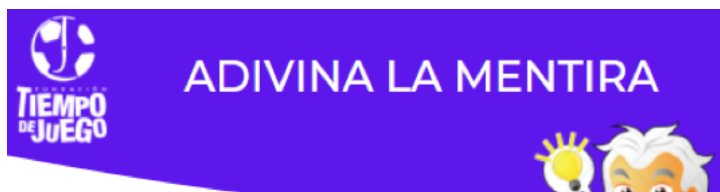
3. Elegir con quién puedo o no iniciar mi vida sexual es un derecho.



EJE COMUNITARIO

Imagen 3:


En esta ocasión, las dos últimas opciones son una mentira



ADIVINA LA MENTIRA

TIEMPO DE JUEGO

1. La educación sexual es un derecho que deben garantizarme en el colegio, centros de salud y cualquier entidad informada.
2. Sólo hasta que se tiene 14 años se puede recibir educación sexual.
3. Si se le habla de educación sexual a un niño se le está dañando su inocencia



Cierre:

Al finalizar la tercera hora, se preguntará a quienes participaron: **¿Cuál fue la mentira que más te sorprendió? ¿Cuál fue la verdad que más te sorprendió? ¿Conocían la existencia de los derechos sexuales y reproductivos? ¿para qué nos sirven? Conociendo un poco más la gama de derechos sexuales y reproductivos, ¿cuál es el derecho que más les gusta y por qué?**

Mi linaje, mi presente y mi futuro

Subtema: Lo que escucho y lo que soy

Objetivo: Reconocer las luchas de las mujeres a lo largo de la historia en el ejercicio de garantía de derechos, a fin de generar reflexión frente al enfoque de género como posibilidad potencial para la construcción de proyecto de vida.

Desarrollo:

- Débora Arango •
- Andrea Echeverri •
- Totó la Momposina •
- Mariana Pajón •
- Caterine Ibarbügen •
- Yoreli Rincón •
- Diana Trujillo •
- Paola Tello •

Se propone la realización de un juego de intercambio de tarjetas -Juego de memoria- que reúna nombres claves de mujeres que han revolucionado y marcado la diferencia en los diversos ámbitos de interés para los y las participantes. Así, se invitará a que puedan identificar momentos claves de la historia en el que la garantía y participación de las mujeres en escenarios deportivos, artísticos, culturales, y tecnológicos se hizo evidente. Posteriormente, se pedirá a las personas participantes compartir sus percepciones, frente a las siguientes preguntas:

- ¿Reconoces a alguna de estas mujeres?
- ¿Conocías sus aportes frente a las actividades que más te gusta desarrollar?
- ¿Cuál es tu opinión respecto a la lucha que se ha ido construyendo alrededor de estos derechos que ellas reclamaban?
- ¿Crees que esto tiene que ver con las oportunidades que tienes ahora para desarrollarte en las actividades que más te gusta hacer o en tus sueños a futuro?

EJE COMUNITARIO

Finalmente, se invitará a los y las participantes a reflexionar el momento de la vida en que las mujeres de su familia pudieron ser favorecidas por aquellas garantías que se iban posibilitando para el disfrute de sus oportunidades sociales. Se invitará a identificar los momentos claves para sus abuelas, mamás, tías, hermanas, sobrinas, e hijas, a fin de construir un pequeño mensaje (utilizando la plantilla adjunta) que permita evidenciar cómo la lucha por los derechos de las mujeres y por sociedades más equitativas se ha ido transformando generacionalmente y dejando aprendizajes y oportunidades que a hoy se pueden disfrutar y plantear para la realización de sus sueños:

Mi linaje y mi presente

- Mi abuela me dejó el derecho a votar
- Mi mamá me dio el derecho a elegir si quiero casarme o no
- Mis hermanas y yo podremos ser grandes futbolistas

Mi linaje y mi presente

Cierre:

Una vez se haya construido el mensaje, se motivará a intercambiarlo con diferentes personas del grupo, e identificar cómo este proceso de desarrollo social e histórico se ha vivido, ha marcado experiencias y sueños de manera similar o distinta en cada persona.

GUÍA
METODOLÓGICA
DE Género





FUNDACIÓN
TIEMPO
DE JUEGO